BLADEZ®

# SYNCHRO GS

# GUIDE D'UTILISATION

*Important : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez le présent Guide d'utilisation aux fins de consultation ultérieure.*

**EN CAS DE PROBLÈME TECHNIQUE, VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC BLADEZ FITNESS**

**SANS FRAIS : 866-325-2339**

Bladez Fitness | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, Californie 92610, États-Unis | tél. : 949-206-0330 | téléc. : 949-206-0013 | www.BladezFitness.com

BLADEZ®

# TABLE DES MATIÈRES


| Titre | Page |
|---|---|
| Introduction | 03 |
| Renseignements relatifs à la sécurité | 04 |
| Instructions relatives à l’exercice | 05 |
| Directives concernant l’entraînement | 06 |
| Étirements suggérés | 11 |
| Instructions d'assemblage | 13 |
| Vue éclatée | 17 |
| Liste des pièces | 19 |
| Vue d'ensemble de la console | 20 |
| Entretien et nettoyage | 23 |
| Garantie | 24 |

# INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat d'un équipement Bladez Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels Bladez Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique de toute l'Amérique du Nord.

Si vous avez des questions ou en cas de problème relatif à l'appareil, ne le rapportez pas chez le détaillant. Communiquez plutôt avec notre Service à la clientèle au 1 866 325-2339 ou à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions fournies dans ce guide. Vous y trouverez des renseignements importants sur le montage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité à la page suivante.

Remarque: examiner le matériel d'emballage avec précaution. L'adaptateur d'alimentation est fourni avec votre machine et peut être facilement négligé. Il est situé dans le matériau de garnissage et le plus souvent dans une case blanche.

# RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

## PRÉCAUTIONS

Cet appareil est conçu et construit de manière à offrir une sécurité maximale. Néanmoins, certaines précautions s'imposent lors de l'utilisation de tout appareil d'exercice. Lisez l'intégralité de ce guide avant d'assembler et d'utiliser la machine. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. NE LES LAISSEZ PAS sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.
2. Si vous avez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme alors que vous utilisez l'appareil, INTERROMPEZ votre séance d'exercice et CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
3. Utilisez l'appareil sur une surface plane et dure. Ajustez les stabilisateurs pour mettre l'appareil d'aplomb.
4. Gardez les mains à l'écart des pièces mobiles.
5. Portez des vêtements adaptés à la pratique de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez l'appareil.
6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce guide. N'UTILISEZ PAS d'accessoires non recommandés par Bladez Fitness.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Les personnes présentant une incapacité physique ou des troubles de la coordination ne devraient pas utiliser la machine sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
9. Avant d'utiliser l'appareil, il est recommandé de faire des étirements d'échauffement.
10. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé.
12. Avant de le faire fonctionner, dégagez l'espace qui l'entoure dans un rayon de 1 m (3 pi).
13. Cet appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.
14. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
15. Veuillez suivre les conseils en matière d'exercice des Directives concernant l'entraînement.
16. Cet appareil est destiné à un usage à domicile et non commercial.
17. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter cet appareil.
18. Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
19. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 150 kg (330 lb).
20. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
21. Ne dépassez pas la marque MAX lorsque vous réglez la tige avant ou la tige de selle. Vérifiez que le bouton de réglage est serré à fond et que les tiges avant et de selle sont solidement fixées.
22. Cette bicyclette ne roule pas en roue libre. Vous pouvez arrêter la bicyclette instantanément en exerçant une pression sur le frein à main d'urgence, situé sur le guidon.
23. Avant d'utiliser la bicyclette d'exercice, vérifiez qu'aucune pièce n'est usée ou desserrée. Resserrez ou remplacez toute pièce desserrée ou usée avant de l'utiliser.
24. Faites preuve de prudence quand vous montez sur la bicyclette et que vous en descendez.

**Attention :** Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

# INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil comporte de nombreux avantages; elle améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et, de pair avec un régime alimentaire faible en calories, elle vous aidera à perdre du poids.

1. Consultez un médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Ne dépassez pas l'intensité recommandée pour l'exercice. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Il est recommandé de commencer chaque séance d'exercice par des étirements d'échauffement.
6. Montez sur l'appareil posément et prudemment.
7. Sélectionnez le programme ou l'option la mieux adaptée à vos intérêts en matière de conditionnement physique.
8. Commencez lentement et augmentez la cadence jusqu'à un rythme où vous vous sentez à l'aise.
9. Veillez à terminer la séance d'entraînement par une séquence de récupération.

# DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- Capacité accrue de travail physique (force-endurance);
- Capacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue;
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple);
- Report des effets physiologiques du vieillissement;
- Diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments. Chacun est décrit ci-après.

*FORCE*
La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

*ENDURANCE MUSCULAIRE*
La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est, par exemple, l'endurance musculaire des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

*FLEXIBILITÉ*
L'amplitude de mouvement des articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

*ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE*
L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

*CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE*
C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobique qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

*CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE*
C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m, par exemple).

*CONSOMMATION D'OXYGÈNE*
L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration de la $VO_2$ max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à absorber l'oxygène et des muscles à utiliser l'oxygène.

*SEUIL D'ENTRAÎNEMENT*
Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

*SURCHARGE*
C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

*PROGRESSION*
Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

*SPÉCIFICITÉ*
Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est propre aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie en cause. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

*RÉVERSIBILITÉ*
Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

*ÉCHAUFFEMENT*
Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobique ou de mise en train de faible intensité.

*RÉCUPÉRATION*
C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.

*FRÉQUENCE CARDIAQUE*

Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais sans imposer un effort excessif au cœur.

Votre forme physique initiale compte pour beaucoup dans l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins. Ainsi, au départ, l'entraînement pourrait avoir des effets salutaires à une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, il vous faudra un seuil plus élevé de stimulation.

Pour commencer, vous devriez donc vous entraîner de manière à élever votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre capacité maximale. Si cela vous paraît trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter, mais mieux vaut demeurer prudent.

En gros, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. À mesure que vous avancez en âge, votre cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. L'exercice permet de compenser en partie cette perte naturelle. Le tableau qui suit servira de guide à ceux qui entament leur programme d'entraînement.

| Âge pour la fréquence cardiaque cible | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Compte de 10 secondes | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| Battements par minute | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

*POULS*

Le pouls, ou nombre de pulsations, se prend (au poignet ou au cou, sur la carotide, au moyen de l'index et du majeur) durant 10 secondes, quelques secondes après l'exercice. Il y a deux raisons à cela : a) 10 secondes, c'est assez long pour garantir l'exactitude de la mesure; b) le nombre de pulsations sert à estimer la fréquence des battements du cœur durant l'entraînement. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, une période de calcul plus longue fausserait le résultat.

La cible n'est pas un chiffre magique, mais bien une orientation générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous pouvez en toute aisance dépasser quelque peu la cible établie pour votre groupe d'âge. Le tableau qui suit vous servira de guide.

| Âge pour la fréquence cardiaque cible | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Compte de 10 secondes | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 |
| Battements par minute | 156 | 156 | 150 | 144 | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 |

Ne vous poussez pas trop en tentant d'atteindre les chiffres suggérés par ce tableau. Un exercice excessif risquerait de vous occasionner un malaise important. Laissez la fréquence cardiaque évoluer naturellement à mesure que votre programme avance. N'oubliez pas que la cible est un guide, pas une règle, et qu'il n'y a pas de problème à vous situer un peu en dessous ou au-dessus.

Deux commentaires en terminant : 1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence du pouls, car elle peut être influencée par la pression ou le manque de sommeil; 2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

*DOULEURS MUSCULAIRES*

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. De légères courbatures dans la plupart des grands groupes musculaires sont une confirmation que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une forte gêne, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est un signal de votre corps. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

*VÊTEMENTS RECOMMANDÉS*

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements durant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. Trop vous habiller vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. Mieux vaut également porter des chaussures de sport.

*RESPIRATION DURANT L'EXERCICE*

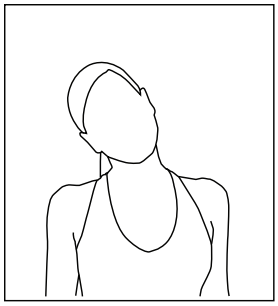
Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

*PÉRIODES DE REPOS*

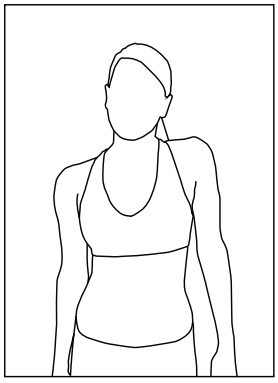
Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

# ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

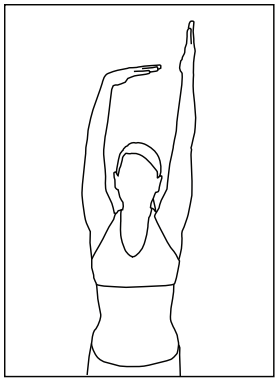
***Rotations de la tête***
Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez-la tomber sur la poitrine sur un temps.



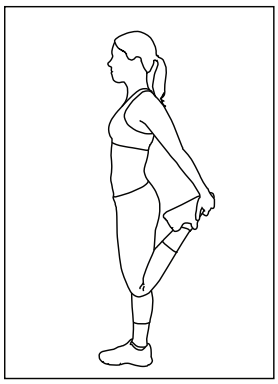
***Soulèvements des épaules***
Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



***Étirements latéraux***
Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.

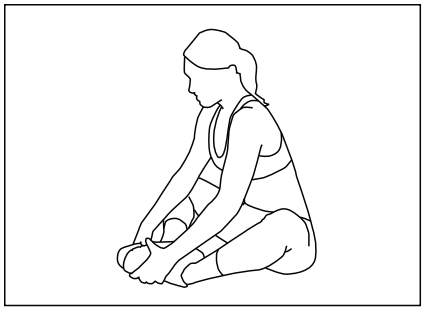


***Étirement des quadriceps***
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.

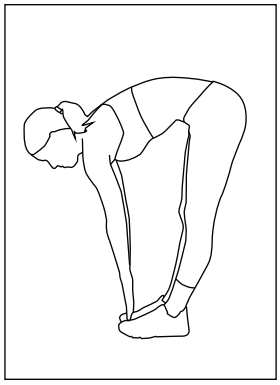


# ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

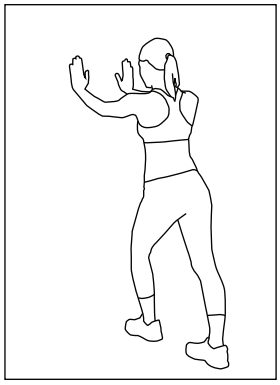
***Étirement de l'intérieur de la cuisse***
Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



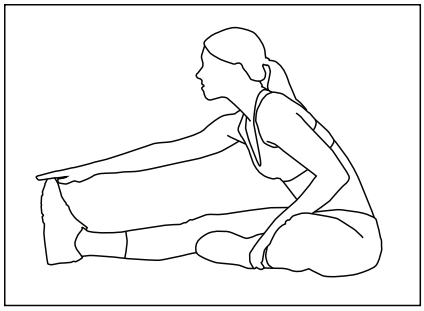
***Flexions avant***
Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille; relâchez le dos et les épaules en vous étirant vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



***Étirements des mollets et des tendons d'Achille***
Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.



***Étirements des ischio-jambiers***
En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.



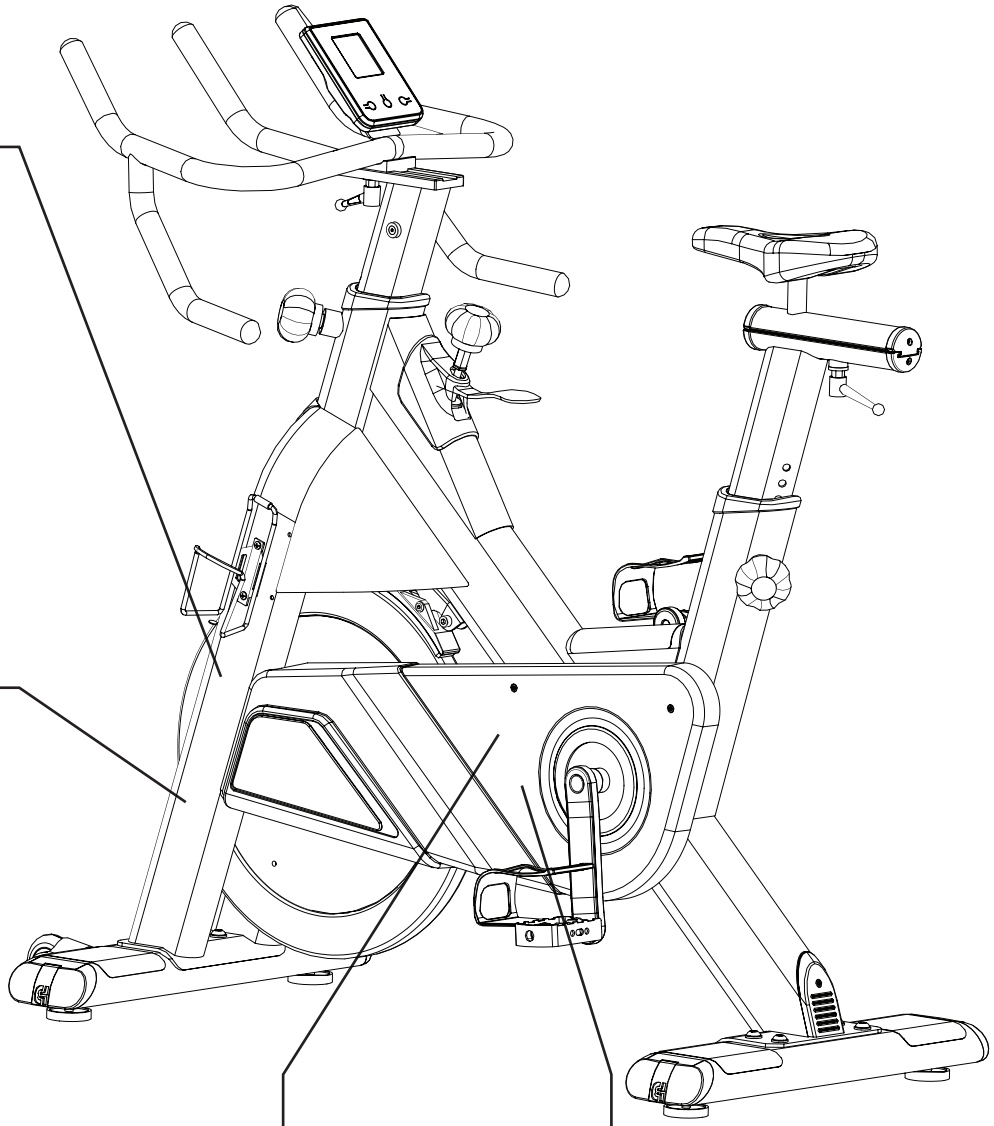
# ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE

**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read User's Manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around the machine.
- This bike does not free-wheel. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- The user weight must not exceed 330 lbs/150 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.

**ATTENTION**

- Mauvaise utilisation de cette machine peut entrainer des blessures graves
- Lisez le manuel d'utilisateur avant l'utilisation, et suivez tous les avertissements et instructions.
- Ne laissez pas les enfants sur ou autour de l'appareil
- Ce vélo n'est pas roue libre. Les pédales continue a tourné lorsque vous arrêtez de pédaler
- Les pédales qui roules peuvent causer des blessures
- Réduisez la vitesse des pédales sous une manière contrôlable
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 330 lbs/150 kgs
- Ce produit doit toujours être utiliser sur une surface plane
- Remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou enlevé



**WARNING**

Keep hands and fingers clear of this area.

**ATTENTION**

Garder les mains et les doigts en dehors de cette région

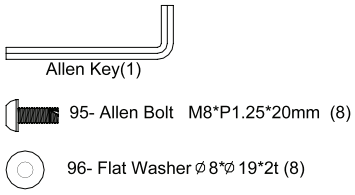


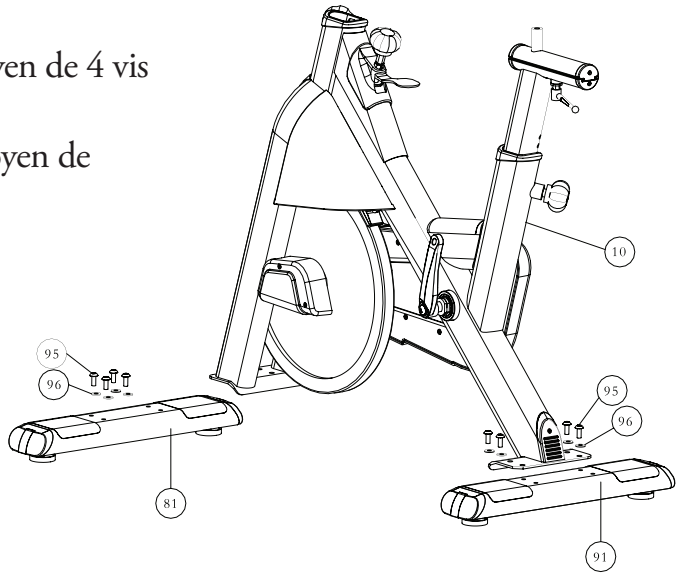
BLADEZ FITNESS

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

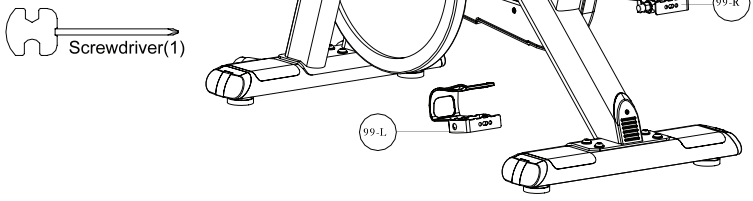
1. Fixez le stabilisateur avant (81) au moyen de 4 vis (95) et de 4 rondelles plates (96).
2. Fixez le stabilisateur arrière (91) au moyen de 4 vis (95) et de 4 rondelles plates (96).

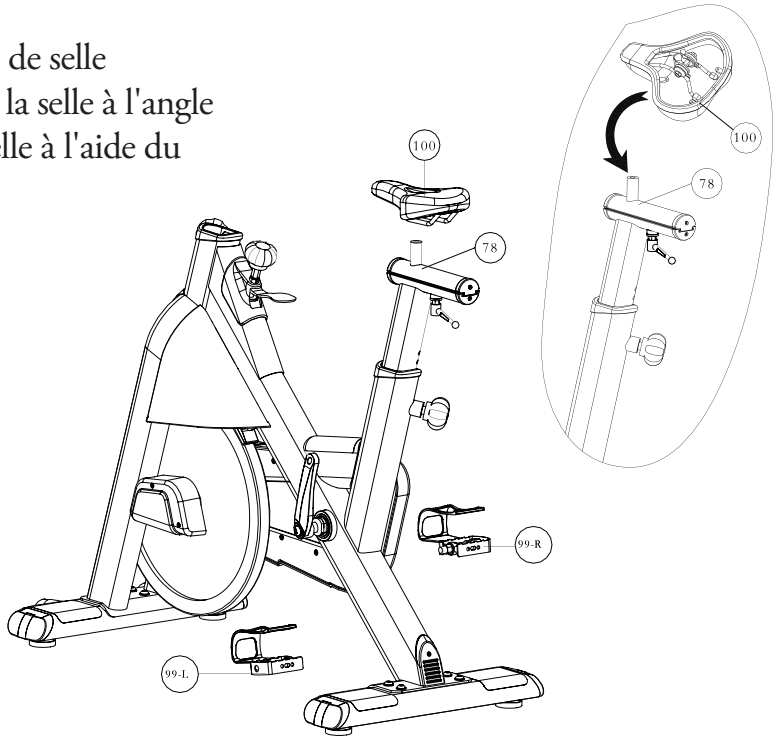



ÉTAPE 2

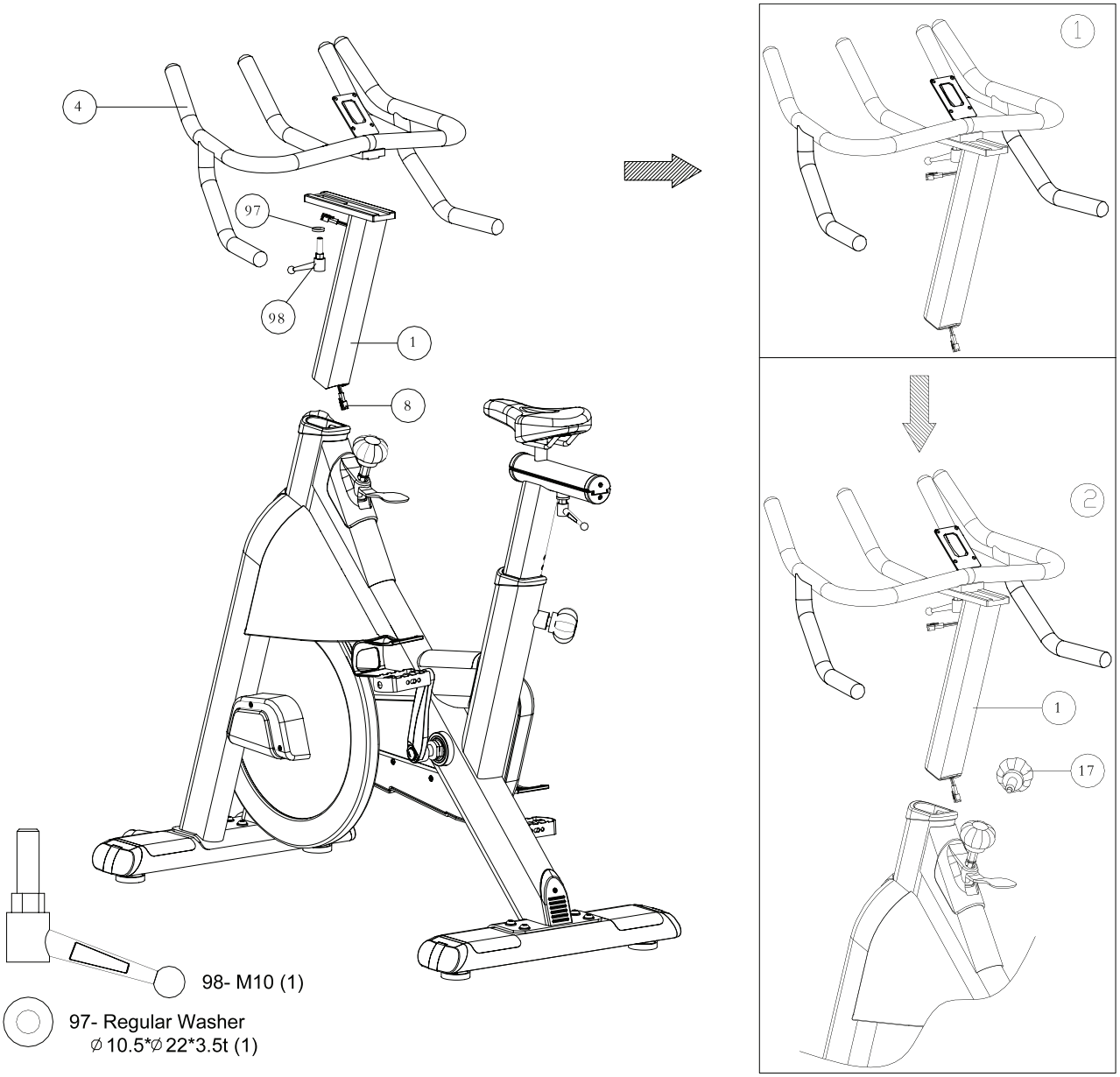
1. Montez la pédale gauche (99-L) sur la manivelle gauche et la pédale droite (99-R) sur la manivelle droite.
2. Montez la selle (100) sur la tige de selle (glissière de selle, 78). Positionnez la selle à l'angle désiré; serrez les boulons sous la selle à l'aide du tournevis (1).



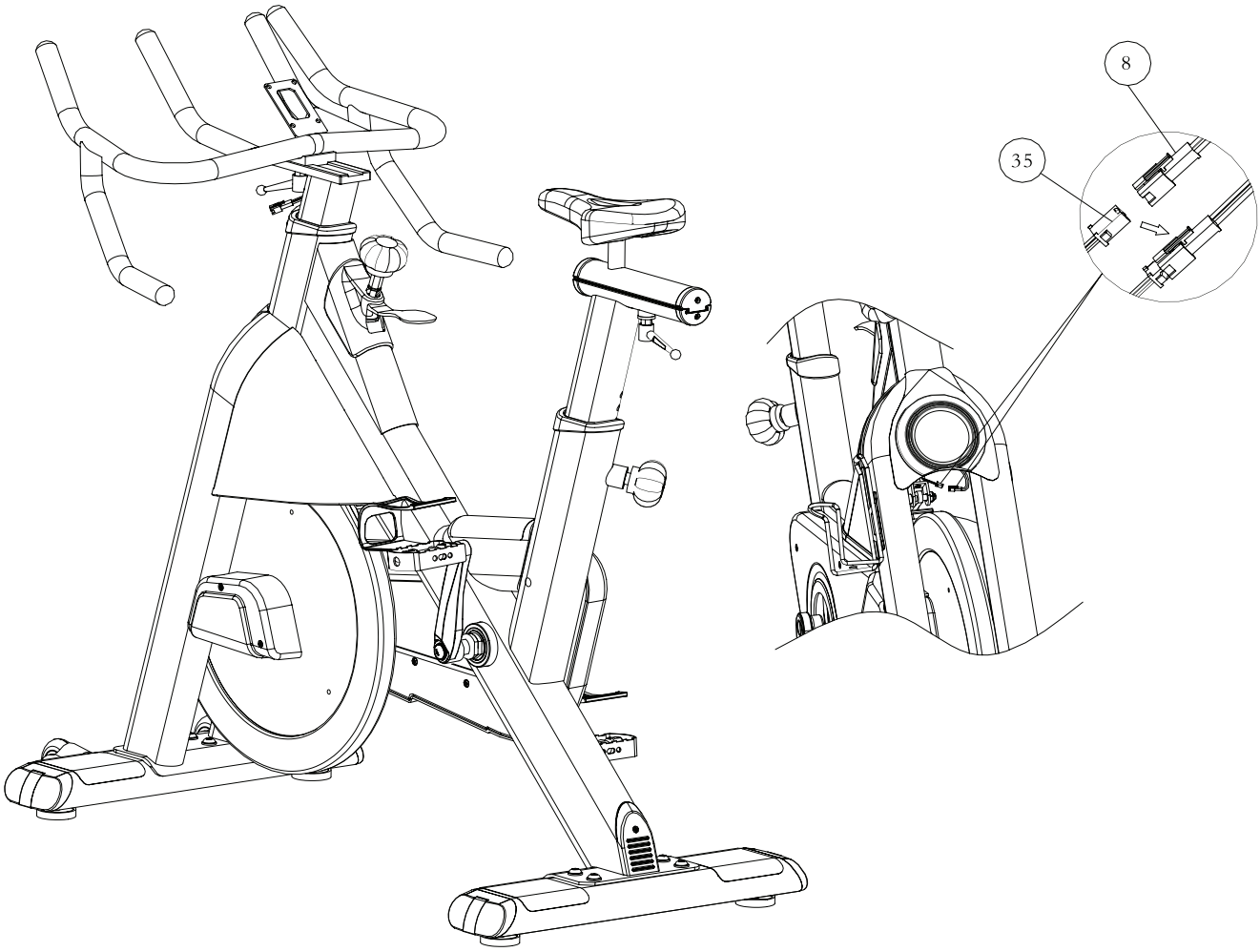
ÉTAPE 3

1. Fixez le guidon (4) à la tige avant (1) au moyen de la rondelle (97) et de l'organe de réglage pour la glissière du guidon (98).
2. Insérez la tige avant (1) dans le châssis principal.



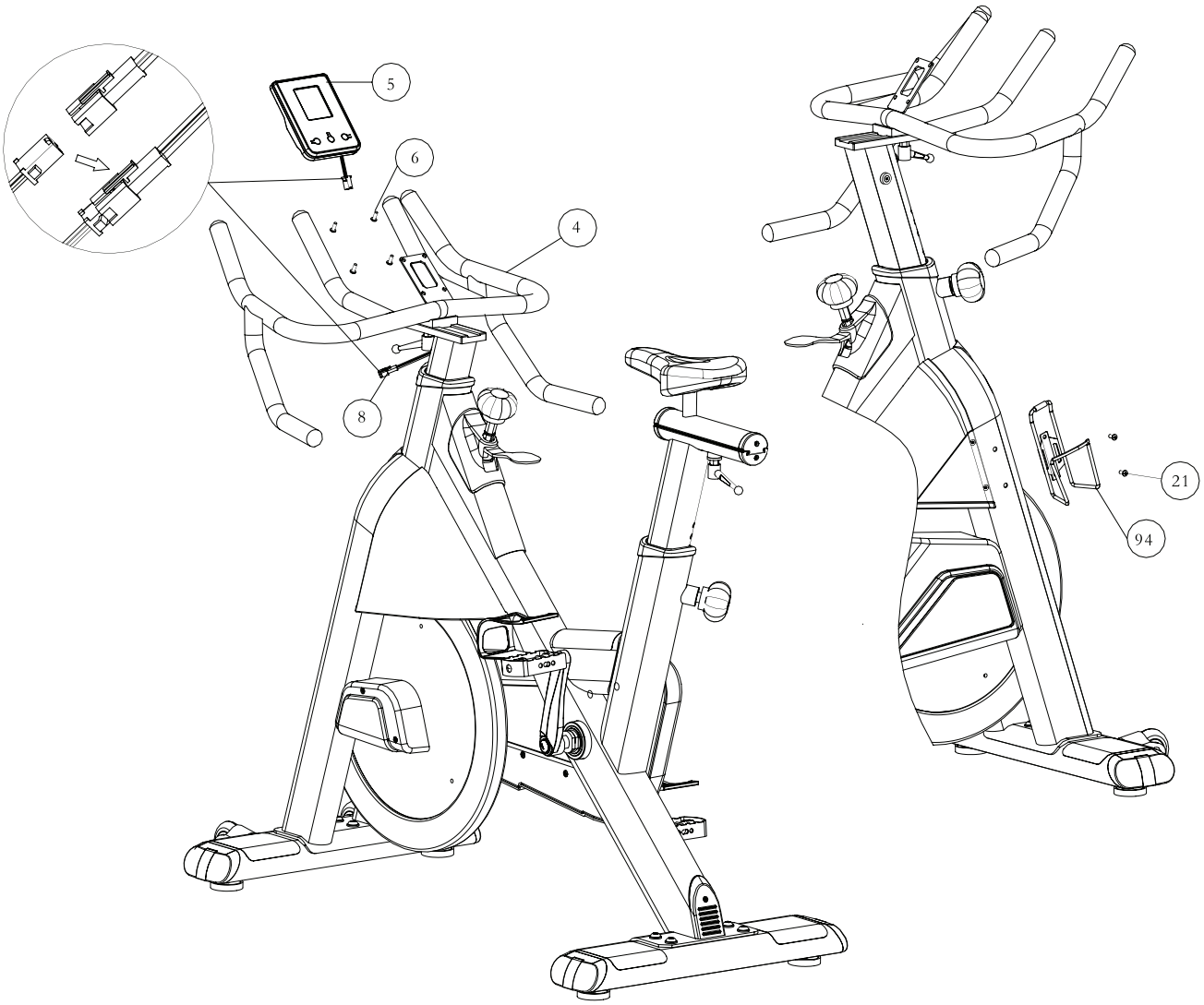
ÉTAPE 4

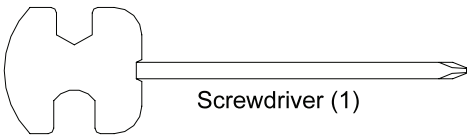
1. Connectez le câble capteur (8) à la boîte du capteur (35).



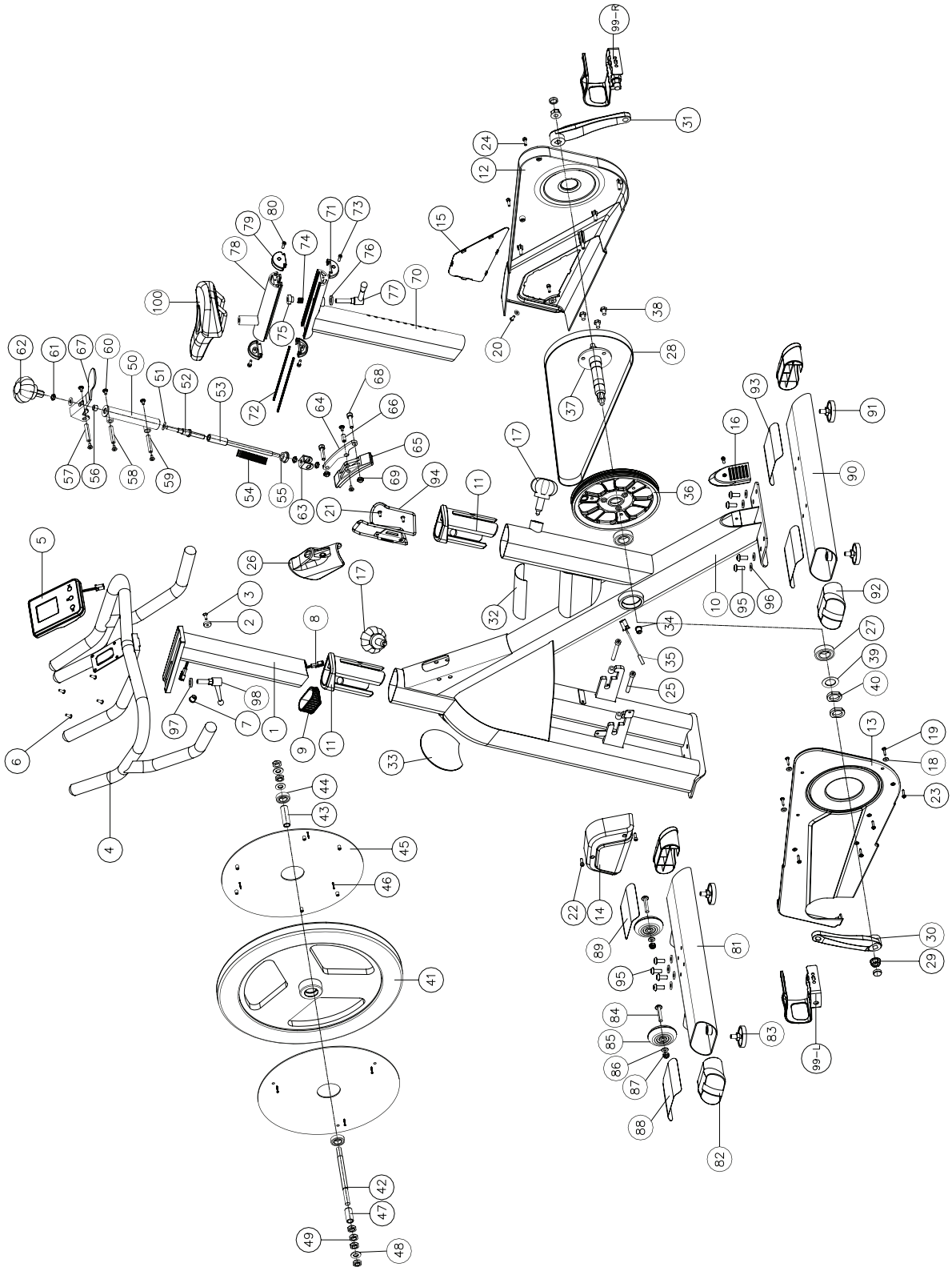
ÉTAPE 5

1. Connectez le câble capteur (8) à l'arrière de la console (5) et fixez la console au support sur le guidon (4) au moyen de 4 vis (6).
2. Fixez le porte-bidon (94) au moyen de 2 vis (21).

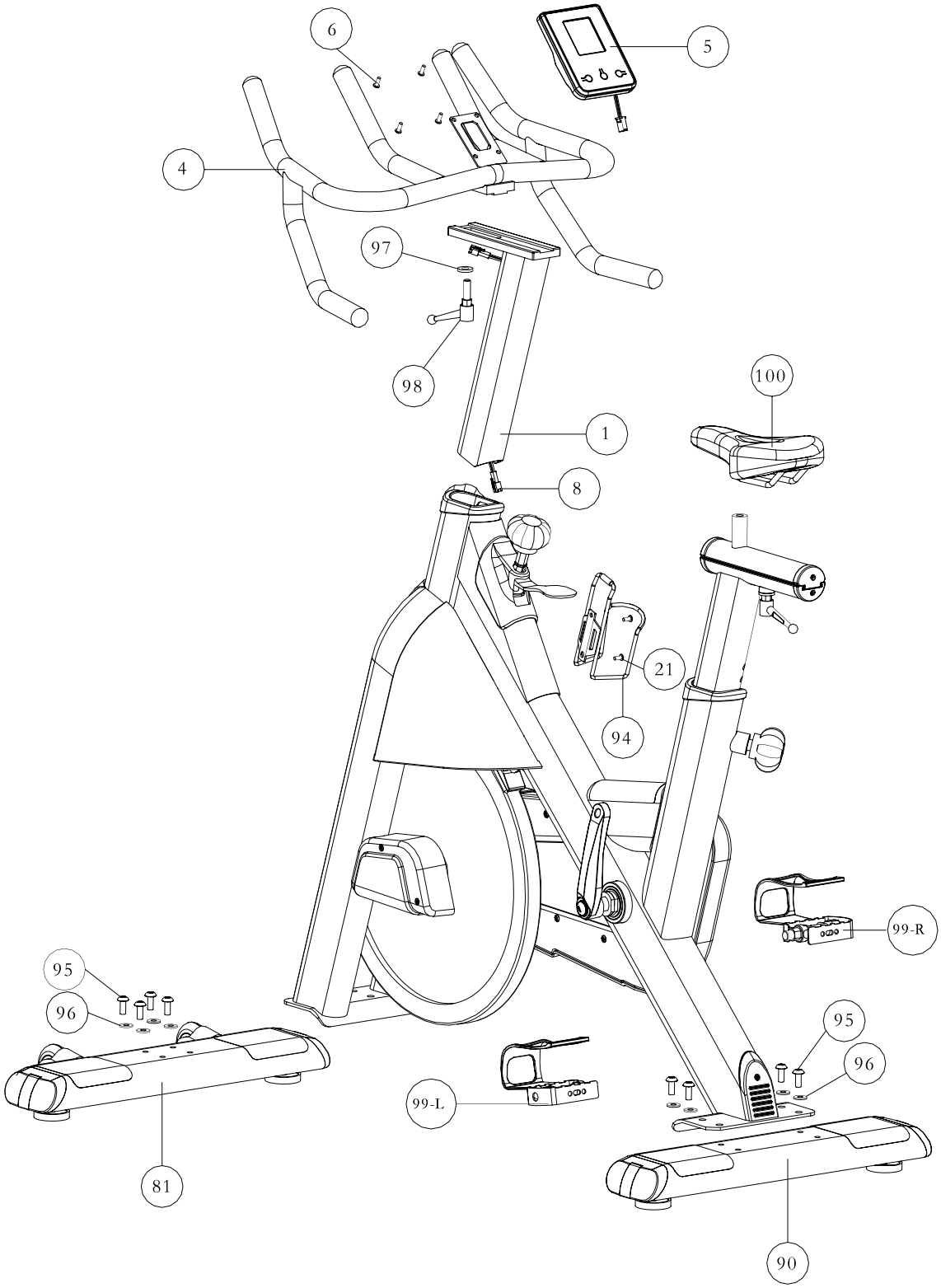




Screwdriver (1)

# VUE ÉCLATÉE


99-R
31
24
12
15
80
79
78
74
71
73
76
77
70
100
75
72
38
20
28
37
62
61
67
60
50
51
52
53
68
64
66
65
69
94
54
55
63
21
11
17
36
16
93
91
90
57
56
58
59
5
26
3
2
8
17
32
10
95
96
92
34
27
39
40
35
25
98
97
7
1
9
11
33
6
4
44
43
45
46
41
42
47
49
48
13
19
18
23
22
14
89
81
30
29
95
84
85
86
87
88
83
99-L
82

# VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

| N° | QTÉ | QTY | | N° | QTÉ | QTY |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Tige avant | 1 | | 52 | Barre de frein (supérieure) | 1 |
| 2 | Manchon | 1 | | 53 | Barre de frein (inférieure) | 1 |
| 3 | Vis | 1 | | 54 | Ressort | 1 |
| 4 | Guidon | 1 | | 55 | Capuchon de ressort | 1 |
| 5 | Console | 1 | | 56 | Bague | 1 |
| 6 | Vis | 4 | | 57 | Axe de fixation | 1 |
| 7 | Capuchon | 1 | | 58 | Axe de fixation | 1 |
| 8 | Câble capteur | 1 | | 59 | Axe de fixation | 1 |
| 9 | Embout de la tige avant | 1 | | 60 | Vis | 8 |
| 11 | Bague de la tige avant | 2 | | 61 | Écrou hexagonal | 3 |
| 12 | Garde-chaîne (droit) | 1 | | 62 | Bouton du frein | 1 |
| 13 | Garde-chaîne (gauche) | 1 | | 63 | Support en U | 1 |
| 14 | Protection du garde-chaîne | 1 | | 64 | Barre de frein | 1 |
| 15 | Protection de roue | 1 | | 65 | Patin de frein | 1 |
| 16 | Protecteur arrière | 1 | | 66 | Bague | 3 |
| 17 | Bouton de la tige de selle | 2 | | 67 | Tige de frein | 1 |
| 18 | Rondelle plate | 3 | | 68 | Vis | 2 |
| 19 | Vis | 3 | | 69 | Écrou en nylon | 2 |
| 20 | Vis | 1 | | 70 | Tige de selle | 1 |
| 21 | Vis | 4 | | 71 | Capuchon de la glissière de selle (inférieur) | 2 |
| 22 | Vis | 2 | | 72 | Plaque en plastique | 2 |
| 23 | Vis | 4 | | 73 | Vis | 2 |
| 24 | Vis | 4 | | 74 | Ressort | 1 |
| 25 | Vis | 2 | | 75 | Écrou | 1 |
| 26 | Protection de frein | 1 | | 76 | Rondelle | 1 |
| 27 | Palier | 2 | | 77 | Organe de réglage de la glissière de selle | 1 |
| 28 | Courroie | 1 | | 78 | Glissière de selle | 1 |
| 29 | Écrou | 2 | | 79 | Capuchon de la glissière de selle (supérieur) | 2 |
| 30 | Manivelle (gauche) | 1 | | 80 | Vis | 2 |
| 31 | Manivelle (droite) | 1 | | 81 | Stabilisateur avant | 1 |
| 32 | Plaque supérieure | 1 | | 82 | Capuchon du stabilisateur avant | 2 |
| 33 | Protecteur avant | 1 | | 83 | Organe de réglage du stabilisateur avant | 2 |
| 34 | Capuchon | 1 | | 84 | Vis | 2 |
| 35 | Boîte du capteur | 1 | | 85 | Roulette de transport | 2 |
| 36 | Poulie | 1 | | 86 | Rondelle plate | 2 |
| 37 | Essieu | 1 | | 87 | Écrou en nylon | 2 |
| 38 | Écrou hexagonal | 3 | | 88 | Plaque du stabilisateur avant (gauche) | 1 |
| 39 | Rondelle plate | 1 | | 89 | Plaque du stabilisateur avant (droite) | 1 |
| 40 | Écrou | 2 | | 90 | Stabilisateur arrière | 1 |
| 41 | Roue | 1 | | 91 | Organe de réglage du stabilisateur arrière | 2 |
| 42 | Essieu de roue | 1 | | 92 | Capuchon du stabilisateur arrière | 2 |
| 43 | Bague | 1 | | 93 | Plaque du stabilisateur arrière | 1 |
| 44 | Palier | 2 | | 94 | Porte-bidon | 1 |
| 45 | Protection de roue | 2 | | 95 | Vis | 8 |
| 46 | Vis | 6 | | 96 | Rondelle plate | 8 |
| 47 | Bague de la roue | 1 | | 97 | Rondelle | 1 |
| 48 | Rondelle plate | 3 | | 98 | Organe de réglage de la glissière du guidon | 1 |
| 49 | Écrou hexagonal | 6 | | 99 | Pédale (L+R) (gauche et droite) | 1 |
| 50 | Tube de fixation | 1 | | 100 | Selle | 1 |
| 51 | Rondelle en plastique | 1 | | | | |

# VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE

**TOUCHES**
MODE : Pour confirmer tous les paramètres.
SET (réglage) : Pour régler le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls (PULSE). Maintenez la touche de réglage enfoncée pour augmenter rapidement la valeur (l'ordinateur doit être arrêté.)
RECOVERY (récupération) : Pour tester la cote de rétablissement de la fréquence cardiaque.

**FONCTIONS**
SCAN (balayage) : Affiche dans l'ordre toutes les fonctions RPM (tr/min)/SPEED (vitesse)/TIME (temps)/DISTANCE/CALORIES/PULSE (pouls).

RPM (tr/min) : Affiche la cadence de pédalage par minute. Les écrans RPM (tr/min) et SPEED (vitesse) sont remplacés toutes les 6 secondes après le début de la séance d'exercice.

SPEED (vitesse) : Affiche la vitesse de l'utilisateur.

TIME (temps) :
1) Vous pouvez appuyer sur la touche SET (réglage) pour régler le compte à rebours du temps entre 0:00 et 99:00.
2) Le temps (TIME) peut être réglé par l'utilisateur ou mesuré automatiquement (compte positif).

DISTANCE :
1) Vous pouvez appuyer sur la touche SET (réglage) pour régler le compte à rebours de la distance entre 0.00 et 99.50.
2) La distance (DISTANCE) peut être réglée par l'utilisateur ou mesurée automatiquement (compte positif).

CALORIES :
1) Vous pouvez appuyer sur la touche SET (réglage) pour régler le compte à rebours des calories à brûler entre 0 et 9990.
2) Les calories (CALORIES) peuvent être réglées par l'utilisateur ou mesurées automatiquement (compte positif).

PULSE (pouls) : Affiche le pouls de l'utilisateur. L'utilisateur peut fixer le pouls cible. Quand le pouls atteint la fréquence fixée, l'ordinateur émet un bip.

FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL :

1) Installez une pile (3 V CR2032). La figure A s'affiche et l'ordinateur émet un bip. L'écran affiche ensuite la figure B.

Figure A

Figure B

2) Appuyez sur la touche MODE pour ouvrir les modes de réglage : TIME (temps) /DISTANCE/ CALORIES/PULSE (pouls). Dans chaque mode de réglage, par exemple dans le mode de réglage du temps, le voyant correspondant clignote. Vous pouvez appuyer sur la touche SET (réglage) pour régler la valeur, puis sur MODE pour confirmer votre choix. Pour régler la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls (PULSE), procédez de la même manière que pour le temps (TIME).

3) Quand un signal est transmis à l'ordinateur, la valeur correspondant au temps (TIME), à la distance (DISTANCE) et aux calories (CALORIES) s'incrémente comme à la figure C. Si une fonction a été prédéfinie, l'objectif (temps [TIME], DISTANCE ou CALORIES) correspond au compte à rebours de la valeur prédéfinie à zéro. Une fois l'objectif atteint, l'ordinateur émet des bips pendant 8 secondes. Si l'utilisateur continue la séance d'exercice, le comptage reprend à partir de zéro. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer et passez au prochain réglage.

4. En mode SCAN (balayage, voir la figure C), les fonctions RPM (tr/min)/SPEED (vitesse)/TM (temps)/DIST (distance)/CAL (calories)/PULSE (pouls) alternent toutes les 6 secondes, dans l'ordre indiqué.

Figure C

5. Vous pouvez également appuyer sur la touche MODE pour sélectionner l'affichage de la fonction de votre choix, sauf RPM (tr/min) et SPEED (vitesse). Les fonctions RPM (tr/min) et SPEED (vitesse) alternent à l'écran.

**RECOVERY (récupération)**

1) Appuyez sur la touche RECOVERY (récupération) pour activer la fonction de récupération. Seules les fonctions PULSE (pouls) et TIME (temps) restent actives. Les autres fonctions ne sont pas à l'écran et les capteurs de la fréquence cardiaque ne sont pas disponibles. Un compte à rebours de 60 secondes se lance. Le signal de pouls clignote à la fréquence des battements du cœur de l'utilisateur (BPM). Quand le temps est écoulé (compte à rebours à 0), l'ordinateur affiche une cote de F1 à F6 (F1 est la meilleur cote, F6 la moins bonne).

2) L'écran affiche ce qui suit : (condition de départ et condition de fin de la récupération [RECOVERY]).

3) Si le compte à rebours arrive à 0:00 et qu'il n'y a pas de signal de pouls, le compte à rebours doit être répété. L'ordinateur affiche F6.
4) Si vous appuyez sur la touche RECOVERY (récupération) avant la fin du compte à rebours (0:00), le compte s'interrompt et l'écran revient au menu principal.

Remarque :
1. Si l'entraînement est interrompu pendant 4 minutes, l'ordinateur entre en mode de veille. Appuyez sur une touche pour le réactiver. Les valeurs d'origine sont conservées (la réinstallation des piles efface les valeurs d'origine).
2. En cas d'affichage anormal de l'ordinateur, réinstallez les piles et faites un nouvel essai.
3. Spécifications de la pile : 3 V CR2032 (1 PCE).

# ENTRETIEN ET NETTOYAGE

1. Votre bicyclette a été correctement ajustée et lubrifiée à l'usine. Nous vous déconseillons de tenter de réparer vous-même des pièces internes; faites plutôt appel à un centre de réparation autorisé.
2. Il arrive que les surfaces extérieures paraissent ternes ou sales. Vous leur redonnerez leur fini d'origine et les protégerez en suivant les instructions qui suivent.
3. Nettoyez le guidon et la selle après chaque séance à l'aide d'un désinfectant en vaporisateur, et éliminez toute trace de transpiration sur le châssis de la bicyclette.
4. Appliquez un antirouille sur la roue chaque fois que vous nettoyez l'appareil ou au moins une fois par mois. Appliquez un film d'huile très mince sur la surface de la roue en contact avec le frein afin d'éviter les cliquetis.
5. Les surfaces métalliques peuvent être nettoyées avec un chiffon doux en coton ou tissu éponge et une touche de cire à auto. N'utilisez pas de flacons aérosol ou à pompe, car ils risqueraient de déposer de la cire sur la console.
6. Il peut arriver que de la poussière ou des empreintes s'accumulent sur la surface de l'ordinateur. L'utilisation de produits chimiques corrosifs détruirait la couche protectrice et causerait la formation d'électricité statique qui risquerait d'endommager certains des composants. Cette surface peut être nettoyée avec un nettoyant expressément conçu pour les surfaces antistatiques. Ces produits de nettoyage sont en vente dans la plupart des magasins de fournitures informatiques. Nous vous recommandons vivement de vous en procurer un.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être préservé que si l'appareil est régulièrement inspecté pour vérifier qu'il ne présente pas de dommage ni d'usure.
8. Prenez soin de ne pas vous blesser en soulevant ou en déplaçant l'appareil.
9. La plaquette de frein est la pièce la plus exposée à l'usure. Avant votre séance d'exercice, vérifiez que le système de freinage fonctionne correctement.
10. Vérifiez si toutes les étiquettes de mise en garde sont lisibles et en bon état. Si elles sont usées ou abîmées, commandez-en de nouvelles auprès du distributeur.

**NETTOYAGE** : Essuyez la sueur accumulée sur la bicyclette immédiatement après chaque séance d'entraînement, puis passez un linge humide. Époussetez la bicyclette à l'aide d'une serviette ou d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants. Utilisez un aspirateur pour nettoyer le pourtour de la bicyclette. On peut nettoyer le dessous de la bicyclette en la couchant sur le côté. Vérifiez de temps à autre que toutes les fixations sont bien serrées. Vérifiez et resserrez toutes les pièces de votre appareil tous les trois mois. L'utilisation de cet appareil avec des pièces usées ou fragilisées peut causer des blessures à l'utilisateur. En cas de doute sur l'état d'une pièce, nous vous recommandons de la remplacer par une pièce de rechange du fabricant. L'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peut causer des blessures ou altérer le rendement de l'appareil.

# GARANTIE

**GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE**

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion et sans frais, les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'œuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et d'un (1) an sur les autres pièces. La garantie de la main-d'œuvre est d'un (1) an. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

**CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :**

- la préparation avant la livraison;
- les composants à remplacer en raison de la saleté ou d'un manque d'entretien régulier;
- les articles non réutilisables usés par un usage normal;
- les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence ou d'un fonctionnement ou entretien non conforme aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la garantie ou enregistrer en ligne la garantie de votre produit, visitez notre site Web à : **www.BladezFitness.com**

**POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT. PRENEZ D'ABORD CONTACT AVEC BLADEZ FITNESS.**

Bladez Fitness/BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610, États-Unis
Téléphone : 949-206-0330; sans frais : 866-325-2339; télécopieur : 949-206-0013
Site Web : www.bladezfitness.com
Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)